

Session 2024-25
Annual Syllabus Class XII
Subject: Physical Education (Code: 048)
COURSE CONTENT
Theory

Unit	Content
Unit (I) Management of Sporting Events	● Functions of Sports Events Management (Planning, Organising, Staffing, Directing & Controlling) ● Various Committees & their Responsibilities (pre; during & post) ● Fixtures and its Procedures Knock-Out (Bye & Seeding) & League (Staircase, Cyclic, Tabular Method) and Combination tournaments ● Intramural & Extramural tournaments – Meaning, Objectives & Its Significance ● Community sports program (Sports Day, Health Run, Run for Fun, Run for Specific Cause & Run for Unity)
Unit (II) Children & Women in Sports	● Exercise guidelines of WHO for different age groups ● Common Postural Deformities- Knock Knee, Flat Foot, Round Shoulders, Lordosis, Kyphosis, Scoliosis, and Bow Legs and their corrective measures ● Women's participation in Sports–Physical, Psychological, and social benefits. ● Special consideration (Menarche & Menstrual Dysfunction) ● Female Athletes Triad (Osteoporosis, Amenorrhea, Eating Disorders)

Unit (III) Yoga as Preventive measure for Lifestyle Disease	● Obesity: Procedure, Benefits & Contraindications for Tadasana, Katichakrasana, Pavanmuktasana, Matsayasana, Halasana, Pachimottansana, Ardha–Matsyendrasana, Dhanurasana, Ushtrasana, Suryabedhan pranayama ● Diabetes: Procedure, Benefits & Contraindications for Katichakrasana, Pavanmuktasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Supta-vajarasana, Paschimottanasana, Ardha-Mastendrasana, Mandukasana, Gomukasana, Yogmudra, Ushtrasana, Kapalabhati ● Asthma: Procedure, Benefits & Contraindications for Tadasana, Urdhwahastottansana, UttanMandukasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Ushtrasana, Vakrasana, Kapalbhati, Gomukhasana, Matsyaasana, Anuloma-Viloma ● Hypertension: Procedure, Benefits & Contraindications for Tadasana, Katichakransan, Uttanpadasana, ArdhaHalasana, Sarala Matyasana, Gomukhasana, UttanMandukasana, Vakrasana, Bhujangasana, Makarasana, Shavasana, Nadi-shodhanapranayam, Sitlipranayam ● Back Pain and Arthritis: Procedure, Benefits & Contraindications for Tadasana, Urdhawahastootansana, Ardh-Chakrasana, Ushtrasana, Vakrasana, Sarala Maysyendrsana, Bhujangasana, Gomukhasana, Bhadrasana, Makarasana, Nadi-Shodhana pranayama
Unit (IV) Physical Education & Sports for CWSN	● Organizations promoting Disability Sports (Special Olympics; Paralympics; Deaflympics) ● Concept of Classification and Divisioning in Sports.

(Children with Special Needs - Divyang)	• Concept of Inclusion in sports, its need, and Implementation • Advantages of Physical Activities for children with special needs • Strategies to make Physical Activities assessable for children with special needs
Unit (V) Sports & Nutrition	• Concept of balance diet and nutrition • Macro and Micro Nutrients: Food sources & functions • Nutritive & Non-Nutritive Components of Diet • Eating for Weight control– A Healthy Weight, The Pitfalls of Dieting, Food Intolerance, & Food Myths • Importance of Diet in Sports-Pre, During and Post competition Requirements
• Syllabus of Mid-Term Examination to be completed by 13/09/2024 • Revision work Mid-Term syllabus • Discussion on question paper, project work	
Unit (VI) Test & Measurement in Sports	• Fitness Test- SAI Khelo India Fitness Test in school: - o Age group 5-8 yrs/ class 1-3: BMI, Flamingo Balance Test, Plate Tapping Test - o Age group 9-18yrs/ class 4-12: BMI, 50mt Speed test, 600mt Run/Walk, Sit & Reach flexibility test, Strength Test (Abdominal Partial Curl Up, Push-Ups for boys, Modified Push-Ups for girls)

	● Measurement of Cardio-Vascular Fitness: Harvard Step Test = $\frac{\text{Duration of the Exercise in Seconds}}{5.5 \times \text{Pulse count of 1-1.5 Min (after Exercise)}}$ ● Computing Basal Metabolic Rate (BMR) ● Rikli & Jones - Senior Citizen Fitness Test ○ Chair Stand Test for lower body strength ○ Arm Curl Test for upper body strength ○ Chair Sit & Reach Test for lower body flexibility ○ Back Scratch Test for upper body flexibility ○ Eight Foot Up & Go Test for agility ○ Six Minute Walk Test for Aerobic Endurance ● Johnsen – Methney Test of Motor Educability: (Front Roll, Roll, Jumping Half-Turn, Jumping full turn)
Unit (VII) Physiology & Injuries in Sports	● Physiological factors determining components of physical fitness ● Effect of exercise on Muscular System ● Effect of exercise on Cardio-Respiratory System ● Physiological changes due to aging ● Sports injuries: Classification (Soft Tissue Injuries: Abrasion, Contusion, Laceration, Incision, Sprain & Strain; Bone & Joint Injuries: Dislocation: Fractures - Green Stick, Comminuted, Transverse, Oblique & Impacted)
Unit (VIII) Biomechanics & Sports	● Newton's Law of Motion & its application in sports ● Types of Levers and their application in Sports ● Equilibrium – Dynamic & Static and Centre of Gravity and its application in sports

	● Friction & Sports ● Projectile in Sports
Unit (IX) Psychology & Sports	● Personality; its definition & types (Jung Classification & Big Five Theory) ● Motivation, its type & techniques. ● Exercise Adherence: Reasons, Benefits & Strategies for Enhancing it ● Meaning, Concept & Types of Aggressions in Sports ● Psychological Attributes in Sports – Self Esteem, Mental Imagery, Self Talk, Goal Setting
Unit (X) Training in Sports	● Concept of Talent Identification and Talent Development in Sports ● Introduction to Sports Training Cycle – Micro, Meso, Macro Cycle. ● Types & Method to Develop- Strength, Endurance and Speed ● Types & Method to Develop – Flexibility and Coordinative Ability ● Circuit Training -Introduction & its importance
	● Project work (as per CBSE guidelines) ● Complete the annual syllabus by 13th December 2024 ● PRE-BOARD EXAM ● Complete syllabus will be covered in Pre-Board/Annual Exam Revision with Last Year Board papers and support material issued by DOE, Delhi.

Practical

Practical No.	Practical Content
Practical (I)	Physical Fitness Test: SAI Khelo India Test, Brockport Physical Fitness Test (BPFT)* * Test for CWSN (any 4 items out of 27 items. One item from each component: Aerobic Function, Body Composition, Muscular strength & Endurance, Range of Motion or Flexibility)
Practical (II)	Proficiency in Games and Sports(Skill of any one IOA recognised Sport/Game of Choice)** **CWSN (Children With Special Needs – Divyang): Bocce/Boccia , Sitting Volleyball, Wheel Chair Basketball, Unified Badminton, Unified Basketball, Unified Football, Blind Cricket, Goalball, Floorball, Wheel Chair Races and Throws, or any other Sport/Game of choice.
Practical (III)	Yogic Practices* *Children With Special Needs can also opt any one Sport/Game from the list as alternative to Yogic Practices. However, the Sport/Game must be different from Test - 'Proficiency in Games and Sports'
Note:	- Record File shall include: ❖Practical-1: Fitness tests administration. (SAI Khelo India test) ❖Practical-2: Procedure for Asanas, Benefits & Contraindication for any two Asanas for each lifestyle disease. ❖Practical-3: Anyone one IOA recognised Sport/Game of choice. Labelled diagram of Field & Equipment. Also mention its Rules, Terminologies & Skills.

सत्र 2024-25

वार्षिक पाठ्यक्रम -बारहवीं कक्षा

विषय: शारीरिक शिक्षा (कोड: 048)

पाठ्यक्रम सामग्री

लिखित

अध्याय	सामग्री
अध्याय-1 खेल आयोजनों का प्रबंधन	● खेल आयोजनों में प्रबंधन के कार्य (योजना, आयोजन, नियुक्ति करण/स्टाफिंग, निर्देशन और नियंत्रण) ● विभिन्न समितियाँ और उनकी जिम्मेदारियाँ (पूर्व, दौरान और बाद में) ● फिक्सचर और इसकी प्रक्रियाएं नॉक-आउट (बाय एंड सीडिंग) और लीग (सीढ़ी, चक्रीय, सारणीबद्ध विधि) और संयोजन टूर्नामेंट ● अंतः प्राचीर (इंट्राम्यूरल) और बाह्य प्राचीर (एक्स्ट्राम्यूरल) टूर्नामेंट - अर्थ, उद्देश्य और इसका महत्व ● सामुदायिक खेल कार्यक्रम (खेल दिवस, स्वास्थ्य दौड़, मनोरंजन के लिए दौड़, एकता दौड़, विशिष्ट कारणों के लिए दौड़)
अध्याय-2 खेलों में बच्चे और महिलायें	● विभिन्न आयु समूहों के लिए WHO के दिशानिर्देशों का पालन करना ● सामान्य आसन विकृतियाँ- घुटने टकराना (नॉक नी), चपटे पैर(फ्लैट फुट), गोल कंधे (राउंड शोल्डर), कमर का कूबड़ (लॉर्डोसिस),कंधे का कूबड़ (काईफोसिस), स्कोलियोसिस और धनुषआकार टांगे (बो लेग्स)और उनके सुधारात्मक उपाय

	● खेलों में महिलाओं की भागीदारी-शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक लाभ। ● विशेष विचार (प्रथम रजोदर्शन (मीनारके) और असामान्य मासिक धर्म) ● महिला एथलीट ट्रायड (ऑस्टियोपोरोसिस, एमेनोरिया, भोजन संबंधी विकार)
अध्याय-3 जीवनशैली रोग के लिए निवारक उपाय के रूप में योग	मोटापा: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, हलासन, पचीमोतानासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सूर्यबेधन प्राणायाम ● मधुमेह: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, सुप्त वज्रासन, पश्चिमोतानासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन मंडूकासन, गोमुखासन, योगमुद्रा, उष्ट्रासन, कपालभाति ●● अस्थमा: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोतानासन, उत्तान मंडूकासन, भुजंगासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, कपालभाति, गोमुखासन, मत्स्यासन, अनुलोम-विलोम ● उच्च रक्तचाप: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, कटिचक्रासन, उत्तानपादासन, अर्धहलासन, सरला मत्स्यासन, गोमुखासन, उत्तानमण्डूकासन, वक्रासन, भुजंगासन, मकरासन,

	शवासन, नाड़ी शोधनप्राणायाम, सितलिप्राणायाम ● पीठ दर्द और गठिया: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, अर्ध-चक्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सरला मत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, भद्रासन, मकरासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम ● पीठ दर्द और गठिया: प्रक्रिया, लाभ और मतभेद ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, अर्ध-चक्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, सरला मत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, भद्रासन, मकरासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम
अध्याय-4 CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग)	● दिव्यांगों के लिए खेलों को बढ़ावा देने वाले संगठन (विशेष ओलंपिक; पैरालिंपिक; डेफ्लैम्पिक्स) ● खेलों में वर्गीकरण और विभाजन की अवधारणा। ● खेलों में समावेशन की अवधारणा, इसकी आवश्यकता और कार्यान्वयन ● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभ ● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की रणनीतियाँ
अध्याय-5 खेल और पोषण	● संतुलित आहार और पोषण की अवधारणा ● वृहद और सूक्ष्म पोषक तत्व: खाद्य स्रोत और कार्य

	● आहार के पोषक और गैर-पोषक घटक ● भार नियंत्रण के लिए भोजन- एक स्वस्थ भार, आहार नियंत्रण से हानि, खाद्य असहिष्णुता, और खाद्य मिथक ● खेल-कूद में आहार का महत्व-प्रतियोगिता से पहले, दौरान और प्रतियोगिता के बाद की आवश्यकताएँ
• मध्यावधि परीक्षा का पाठ्यक्रम 13/09/2024 तक पूरा किया जाना है • मध्यावधि पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति • प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा	
अध्याय- 6 खेलों में परीक्षण और मापन	● फिटनेस टेस्ट- स्कूल में साई (SAI) खेलो इंडिया फिटनेस टेस्ट: . आयु समूह 5-8 वर्ष/ कक्षा 1-3: बीएमआई, फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट, प्लेट टैपिंग टेस्ट . आयु समूह 9-18 वर्ष/ कक्षा 4-12: बीएमआई, 50 मीटर गति परीक्षण, 600 मीटर दौड़ना/चलना, बैठना और पहुंचना लचीलापन परीक्षण, शक्ति परीक्षण (पेट का आंशिक कर्ल अप, लड़कों के लिए पुश-अप, लड़कियों के लिए संशोधित पुश-अप) ● कार्डियो-वैस्कुलर फिटनेस का मापन: $\text{हार्वर्ड स्टेप टेस्ट} = \frac{\text{Duration of the Exercise in Seconds} \times 100}{5.5 \times \text{Pulse count of 1-1.5 Min (after Exercise)}}$ ● बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) की गणना ● रिकली एंड जोन्स - वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण ○ शरीर के निचले हिस्से की ताकत के लिए -चेयर स्टैंड टेस्ट ○ ऊपरी शरीर की ताकत के लिए- आर्म कर्ल टेस्ट

	- o शरीर के निचले हिस्से के लचीलेपन के लिए - चेयर सिट एंड रीच टेस्ट - ऊपरी शरीर के लचीलेपन के लिए- बैक स्ट्रेच टेस्ट - चपलता के लिए- आठ फुट अप एंड गो परीक्षण - o एरोबिक सहनशक्ति के लिए -6मिनट चाल परीक्षण ● जॉन्सन - मोटर एडुकेबिलिटी का मेथनी टेस्ट: (फ्रंट रोल, रोल, जंपिंग हाफ-टर्न, जंपिंग फुल टर्न)
अध्याय- 7 शरीर क्रिया विज्ञान और खेल चोटें	● शारीरिक फिटनेस के घटकों का निर्धारण करने वाले शारीरिक कारक ● मांसपेशी प्रणाली पर व्यायाम का प्रभाव ● हृदय-श्वसन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव ● उम्र बढ़ने के कारण शारीरिक परिवर्तन ● खेल चोटें: वर्गीकरण (नरम ऊतक चोटें: घर्षण, चोट, घाव, चीरा, मोच और खिंचाव; हड्डी और जोड़ों की चोटें: विस्थापन: अस्थि भंग - ग्रीनस्टिक, कटा हुआ, अनुप्रस्थ तिरछा और प्रभावित
अध्याय- 8 जीव यांत्रिकी और खेल	न्यूटन के गति का नियम और खेलों में इसका अनुप्रयोग ● खेलकूद में लीवर के प्रकार और उनका अनुप्रयोग ● संतुलन - गतिशील और स्थिर और गुरुत्वाकर्षण केंद्र और खेलों में इसका अनुप्रयोग ● घर्षण और खेल ● खेल में प्रक्षेप्य
अध्याय- 9	● व्यक्तित्व; इसकी परिभाषा और प्रकार (जंग

मनोविज्ञान और खेल	वर्गीकरण और बिग फाइव थ्योरी) ● प्रेरणा, इसके प्रकार और तकनीकें। ● व्यायाम पालन: इसे बढ़ाने के कारण, लाभ और रणनीतियाँ ● अर्थ, संकल्पना और खेल में आक्रामकता के प्रकार ● खेलों में मनोवैज्ञानिक गुण - आत्म सम्मान, मानसिक कल्पना, आत्म वार्ता, लक्ष्य निर्धारण
अध्याय- 10 खेलों में प्रशिक्षण	● खेलों में प्रतिभा की पहचान और प्रतिभा विकास की अवधारणा ● खेल प्रशिक्षण चक्र का परिचय - माइक्रो, मेसो, मैक्रो साइकिल। ● विकसित करने के प्रकार और विधि- शक्ति, सहनक्षमता और गति ● प्रकार और विकसित करने की विधि - लचीलापन और समन्वय क्षमता ● परिधि (सर्किट)प्रशिक्षण - परिचय और इसका महत्व
• परियोजना कार्य (सीबीएसई दिशानिर्देशों के अनुसार) • 13 दिसम्बर 2024 तक वार्षिक पाठ्यक्रम को पूरा करें • प्री बोर्ड परीक्षा • पूरा पाठ्यक्रम वार्षिक परीक्षा में शामिल किया जाएगा शिक्षा निदेशालय द्वारा जारी गत वर्ष के प्रश्नपत्र और सहायक सामग्री की पुनरावृत्ति।	

प्रयोगात्मक परीक्षा पाठ्यक्रम

प्रयोग संख्या	सामग्री
प्राैक्तिकल-1	● फिजिकल फिटनेस टेस्ट: SAI खेलो इंडिया टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट फिजिकल फिटनेस टेस्ट (BPFT)** CWSN के लिए टेस्ट (27 आइटम में से कोई 4 आइटम। प्रत्येक घटक से एक आइटम: एरोबिक फंक्शन, शारीरिक संरचना, मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति, गति की सीमा या लचीलापन)
प्राैक्तिकल-2	● खेलों और खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/पसंद के खेल का कौशल)** **CWSN (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग): बोकसे/बोस्किया, सिटिंग वॉलीबॉल, व्हील चेयर बास्केटबॉल, यूनिफाइड बैडमिंटन, यूनिफाइड बास्केटबॉल, यूनिफाइड फुटबॉल, ब्लाइंड क्रिकेट, गोलबॉल, फ्लोरबॉल, व्हील चेयर रेस और थ्रो, या कोई अन्य खेल/ पसंद का खेल।
प्राैक्तिकल-3	● यौगिक अभ्यास* **विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी योगाभ्यास के विकल्प के रूप में सूची में से किसी एक खेल/खेल को चुन सकते हैं। हालाँकि, खेल/खेल टेस्ट से अलग होना चाहिए - 'खेल और खेल में प्रवीणता'

	रिकॉर्ड फ़ाइल में शामिल होंगे: ❖ प्रैक्टिकल-1: फिटनेस टेस्ट एडमिनिस्ट्रेशन। (साई खेलो इंडिया टेस्ट) ❖ व्यावहारिक-2: प्रत्येक जीवन शैली रोग के लिए आसनों की प्रक्रिया, किन्हीं दो आसनों के लिए लाभ और निषेध। ❖ व्यावहारिक-3: आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त कोई भी खेल/पसंद का खेल। फील्ड और उपकरण का लेबल करे और नियमों, शब्दावली और कौशल का भी उल्लेख करें।
--	---